

Rugbrød med surdej – 2 stk.

Surdej - laves 1. gang

15 g gær
1½ dl lunkent vand
75 g rugmel

1. dag

1 portion surdej
1 liter lunkent vand
2 spsk. sukker
500 g knækkede rugkerner
650 g hvedemel

2. dag

½ liter varmt vand
2 spsk. sukker
7 tsk. salt = 2 ¼ spsk.
600 g rugmel
• Surdej tages fra

Fremgangsmåde:

- 1) Surdejen blandes og stilles på køkkenbordet 2 dage før den skal bruges
- 2) 1. dag: Alle ingredienserne røres godt sammen. Lad dejen stå til næste dag ved stuetemperatur.
- 3) 2. dag: Resten af ingredienserne blandes i og dejen røres godt.
- 4) Den færdige dej hældes i smurte forme
- 5) Lad dejen hæve 1-2 timer tildækket
- 6) Brødet sættes i en kold ovn ved 200 grader i 1 time. Ovnens slukkes, rugbrødet tages ud af formen og bages endnu 15 minutter ved eftervarme.

Energifordeling: Brødet giver 950 KJ/ 100 g. 1,3 g fedt og 7,3 g kostfibre pr. 100 g.